

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom.



ÅLANDS IDROTT

Ålands Idrott erbjuder sedan hösten 2013 en utbildning för barn och ungdomsledare. Denna utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund både med ny och gammal beprövad kunskap. Den innehåller både teoretiska och praktiska avsnitt.

Mål och syfte:

Att ge deltagarna en grundläggande kunskap om hur man ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar.

Efter genomförd kurs har man möjlighet att tentera för 1,5 HP via Högskolan i Dalarna

Innehåll

- Styrketräning för barn och ungdomar
- Uthållighetsträning för barn och ungdomar
- Motorik och rörlighetsträning för barn och ungdomar
- Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg

Målgrupp

Ledare och tränare för barn och ungdomar.

Rekommendationen är att ledaren har genomfört någon form grundläggande tränarutbildning allmän eller inom sin idrott.

Tidpunkt: Teori via Teams tisdag 19 september kl. 18-20.30.
Fysisk träff – praktik tisdag 27 september kl. 18-20.30.
Teori via Teams onsdag 5 oktober kl. 18-20.30
Fysisk träff – praktik torsdag 13 oktober kl. 18-21.00.

Omfattning: 12-14 timmar

Plats: Teori via Teams, praktiska pass återkommer med platsen

Föreläsare: Tony Jansson, Lena Eriksson

Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningssdag 12 september

Avgift: 60€, Kostnadsfri för Starka Barn Ledare.

Frågor: Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lena@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!